

Lekcja wf

Słuchajcie dzieci. Przedstawiam Wam ćwiczenia Turbo rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

Rozgrzewka jak Wam wiadomo jest niezbędna do przygotowania organizmu do wysiłku. Robimy ją na każdej lekcji w-f. Dziś trochę inne ćwiczenia ze względu na ograniczoną powierzchnię jaką macie w swoich domach. Spróbujcie wykonać dwukrotnie przedstawione Wam ćwiczenia. Przed kolejnym ćwiczeniem musi być przerwa dostosowana do Waszych możliwości. Skupcie się nad poprawnym wykonaniem ćwiczenia. Jeśli pogoda i rodzice pozwolą, a macie możliwość ćwiczyć na świeżym powietrzu pod opieką rodziców, korzystajcie z tego. Pozdrawiam